

トランポリンとスポーツ体験教室 小学5・6年生コースのご案内

1. ねらい

子供たちが、楽しみながら身体機能の発達並びに体力を向上させ、トランポリンや各種スポーツを経験し、健やかでたくましい心身の成長を図る。

2. 開催日 11月19.21.26.28 12月3.4.10.11 (全8回)

トランポリン 11/19.21.26.28.12/3

卓球・バドミントン 12/4.10.11

3. 時間

18:30~20:15

4. 場所

千歳市スポーツセンター 第2体育館

5. 受講料

¥1,100円

6. 教室内容

トランポリン5回、バドミントン・卓球など3回



7. 用意するもの

運動に適した服装、屋内用運動靴、タオル（汗拭き用）、飲み物（水分補給）、着替え（必要に応じて）など

※トランポリンを跳ぶ時は靴を脱いで靴下を着用して行います。

※バドミントンや卓球のラケット、シャトル、ボールなどは教室主催者側で用意します。

8. その他

- ・保護者はお子様の送迎をお願いします。
- ・事前に心配な事（例：脱臼しやすい、現在通院している等）は、教室申込書下段の「連絡等」欄にお書き下さい。
- ・髪の毛の長いお子様は束ねて来て下さい。競技実施最中に髪が邪魔になりケガをする恐れがあります。
- ・爪は切って来て下さい。ケガの原因となります。（トランポリンマットの網に引っかかり剥がれる恐れがあります）

* 受講にあたっては、健康状態を考慮し、微熱や体調が優れないなどの場合は、受講をお控えください。

* 都合により参加出来なくなっても、受講料は返納できません。

* 説明事項の内容に全て承諾していただいておりますようお願いいたします。

9. 問合せ先

(公財) 千歳市スポーツ協会 振興課 TEL0123-22-4150



保護者の皆様へ

日頃より（公財）千歳市スポーツ協会への事業に対するご理解ご協力をいただき誠にありがとうございます。

当該スポーツ教室をより円滑に、また楽しく受講していただく為に、以下の項目を守って参加して頂きます。

- ◆ 欠席または遅刻がわかった時点で振興課までご連絡下さい。
- ◆ 服装はジャージ（短パン、半袖）以外のご遠慮下さい。
デニム生地やスカート、ダブツとした格好では動きづらく、激しい運動時邪魔になりケガをする恐れがあります。
なお、上記以外の格好で来られた場合はお帰り頂く事もありますので予めご了承願います。また、上靴は床にヒールマーク(跡) がつかないよう、必ず室内用の運動靴でご参加をお願い致します。
- ◆ 名札はガムテープを使用いたします、プリントTシャツ等では剥す時にプリントと一緒に剥れる（ノリが付着する）恐れがありますので、無地のシャツ（汚れても良い）でのご参加をお願い致します。
- ◆ 教室中は2階の観覧席・ランニングコースには入れません。小さいお子様をお連れの方は目を離さないようお願い致します。ケガには十分ご注意下さい。
また、教室時間内は1階幼児室を無料でご利用できますので、スポーツセンタ1階受付にお越しください。ただし、教室終了後は有料でのご利用となります。
なお、小学生は入室できませんのでご注意ください。
- ◆ お菓子、飲み物のゴミは各自ゴミ箱へ捨てるか、もしくはお持ち帰り下さい。
アリーナや第2体育館内では、蓋付きスポーツドリンクを除いて飲食はできません。
- ◆ 指導については、そのお子様に合わせた指導、運動が嫌いにならない指導を行ってまいります、個人に対し指導内容については全て一律とはおりません。あらかじめご了承願います。
- ◆ アンケートを実施する場合は、ご協力お願い致します。
- ◆ 急な日程変更（悪天候・会場の都合等）がある場合がございます。ご了承下さい。
変更については、千歳市スポーツ協会のHPにてお知らせいたします。

公益財団法人 千歳市スポーツ協会 振興課

千歳市スポーツセンター内

☎ 0123-22-4150（日・月・祝を除く9:00-17:00）

17:00以降は携帯 070-2009-6687（夜間教室開催時）